



Часто супругам, которые вступают в брак, кажется, что они исправят в своем спутнике все негативные качества, которые их не устраивают. Но они не понимают, что все эти черты характера, привычки и поступки человек совершает под влиянием не только своих привычек, но и большое влияние оказывает модель поведения его родителей, бабушек и дедушек. Чего они ждали друг от друга, какие чувства проявляли, как общались и, главное, как складывались их семейные отношения. Мы все стараемся воплотить в жизнь тот тип отношений, который был в нашей семье, так как он нам кажется более привычным и понятным.

Так, супруги, в чьих семьях в большинстве случаев сохранялись браки на всем протяжении супружества, будут стремиться сохранить свою семью, не смотря на возникающие разногласия. Они будут стараться налаживать контакты и идти на примирение, уступать друг другу и находить компромисс. И, наоборот, если в семьях родителей обоих молодых супругов развод является решением проблемы разногласий, если каждый следующий супруг или супруга считается лучше предыдущих, то оба члена молодой семьи будут иметь такое же отношение к разводу. Они будут стремиться расстаться при возникновении очередной кризисной ситуации, будут стараться найти нового «лучшего» спутника. Это и является наследственным механизмом семьи. Вглядевшись внимательно в историю своей семьи, можно все тщательно переосмыслить, увидеть закономерности и попытаться исправить кое-что в своем поведении, для того, чтобы не повторить ошибок прошлых поколений, а Ваши дети захотели бы взять на себя модель Ваших отношений.

Конечно, изменить кардинально общую модель поведения поколений будет не легко, но если Вы, проанализировав ошибки Ваших предков, нашли общее с Вашим поведением и вам это откровенно не нравится, стоит начать действовать.

Четко определите, от каких поступков и привычек Вам стоит отказаться. Составьте определенный план своих действий, что следует исключить, а что добавить. Не жалейте времени для составления этого списка, ведь этот тип поведения формировался десятилетиями, а Вы решили изменить его за несколько лет. Тут без долгой стадии обдумывания и постановки целей не обойтись.

Сначала обдумайте те особенности взаимоотношений в семье Ваших родителей, которые, по Вашему мнению, мешают установлению гармонии, препятствуют счастливой жизни. Затем обратите внимание на свою семью, на Ваши взаимоотношения с супругом, что является общим. Далее необходимо осознать, какие качества необходимы для изменений. Требуйте изменений не только от партнера, меняйтесь оба. Не считайте, кто сделал больше, а кто меньше для налаживания семейных отношений, это только помешает сосредоточению на главной цели. Не фиксируйте внимание на недостатках

## Опыт предков

Автор: Екатерина Полякова  
09.04.2013 13:02

---

партнера, обратите внимание на его достоинства, возможно, они более важны для достижения поставленной задачи.

Когда мы создадим для своей семьи новую модель поведения, мы выйдем из генетического транса (как называют психологи состояние повторений модели поведения своих предков). И этим самым создадим новую улучшенную модель поведения уже для наших потомков, которым, возможно, она понравится, и они будут ей следовать с большой радостью.